

Cardápio Ciclo IIA

Março/2025

Segunda sem carne (03/03)	Terça (04/03)	Quarta (05/03)	Quinta (06/03)	Sexta (07/03)
LANCHE DA MANHÃ				
			Maçã	Manga
			Dadinho de tapioca	Bolo de laranja
			Suco de caju	Suco de morango
ALMOÇO				
RECESSO	FERIADO	RECESSO	Acelga + palito de beterraba	Alface + grão de bico mix
			Arroz e feijão preto	Macarrão ao alho e óleo
			Ervilhas e milho refogados	Bolinho de legumes assado
			Ovos mexidos	Carne moída ao sugo
			Salada de frutas	Melancia
LANCHE DA TARDE				
			Uva	Melão
			Pão integral + pasta de homus	Bolo de cenoura
			Suco de goiaba	Chá gelado de erva cidreira com abacaxi e hortelã

Cardápio Ciclo IIA

Março/2025

Segunda sem carne (10/03)	Terça (11/03)	Quarta (12/03)	Quinta (13/03)	Sexta (14/03)
LANCHE DA MANHÃ				
Melão	Melancia	Banana	Uva	Maçã
Bruschetta de ovos mexidos com queijo	Milho na espiga + ovo cozido	logurte natural com aveia	Pão integral com pasta de ervas	Bolo de manga
Suco de maracujá com couve	Água de coco	Suco de goiaba	Suco de acerola	Suco de caju
ALMOÇO				
Repolho bicolor + tomate	Agrião + pepino com tomate e feijão fradinho	Edamame mix	Rúcula + tomate cereja c/ cubos de queijo branco	Acelga + rrvilha com quinoa
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão ao alho e óleo	Arroz e feijão
Mix de legumes cozidos	Brócolis ao alho e azeite	Purê de batata c/ cenoura	Grão de bico refogado	Batata assada
Falafel assado	Sobrecoxa assada	Iscas de peixe crocantes assadas	Almondegas ao sugo	Estrogonofe de frango
Maçã	Laranja	Manga	Caqui	Laranja
LANCHE DA TARDE				
Banana	Uva	Maçã	Melancia	Melão
Pão de queijo	Pizza de assadeira	Torrada com requeijão	Crepioça com queijo	Bolo integral de banana
Suco de frutas vermelhas	Suco de caju	Suco de maracujá	Suco de manga	Suco de abacaxi

Cardápio Ciclo IIA

Março/2025

Segunda sem carne (17/03)	Terça (18/03)	Quarta (19/03)	Quinta (20/03)	Sexta (21/03)
LANCHE DA MANHÃ				
Melancia	Banana	Mamão	Manga	Uva
Cuscuz nordestino com requeijão	Tapioca com queijo	Torradas de patê de ovos	Bruschetta de dois queijos com tomate	Bolo de cacau
Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de caju	Água de coco	Suco de acerola
ALMOÇO				
Tabule de quinoa	Repolho + cenoura ralada	Grão de bico mix + alface	Mix de folhas + croutons	Vinagrete de feijão fradinho
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Macarrão ao alho e óleo
Couve refogada	Farofa de ovos com vagem	Abóbora assada com alecrim	Ervilhas frescas refogadas	Couve-flor crocante assada
Escondidinho de batata com ragu de lentilha	Carne assada	Peixe assado ao molho de tomate e manjericão	Frango xadrez	Carne moída ao sugo
Uva	Melão	Melancia	Maçã	Manga
LANCHE DA TARDE				
Maçã	Caqui	Banana	Melão	Melancia
Dadinho de tapioca	Pão caseiro com manteiga	Torta de queijo com milho e abobrinha	Nachos caseiros com guacamole	Bolo de coco
Suco de morango	Suchá de camomila com laranja	Suco de abacaxi	Smoothie de frutas vermelhas	Suco de laranja

Cardápio Ciclo IIA

Março/2025

Segunda sem carne (24/03)	Terça (25/03)	Quarta (26/03)	Quinta (27/03)	Sexta (28/03)
LANCHE DA MANHÃ				
Banana	Maçã	Caqui	Melancia	Manga
Torrada com ovos mexidos	Quesadilha de queijo com tomate	logurte natural com aveia	Tapioca com pasta de ervas	Bolo de abacaxi
Suco de acerola	Suco de morango	Suco de limão	Suchá de hortelã, limão e gengibre	Suco de caju
ALMOÇO				
Mix de folhas + pepino	Alface + tomate + ovo picadinho	Agrião + grão de bico	Vinagrete de ervilha	Acelga + beterraba ralada
Arroz e feijão	Arroz integral e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz integral e feijão
Espinafre refogado	Cenoura cozida Polenta cremosa	Chuchu assado	Palitos de mandioquinha cozido com alecrim	Abóbora e grão de bico cozidos
Quibe de quinoa com abóbora	Carne desfiada ao molho	Peixe grelhado ao molho de laranja	Carne assada	Frango de panela
Melancia	Salada de frutas	Manga	Melão	Maçã
LANCHE DA TARDE				
Manga	Melão	Banana	Mamão	Uva
Pão de queijo	Panqueca de aveia e milho	Pão de abóbora com requeijão	Sanduíche natural	Bolo de milho
Suco de maracujá	Suco de melancia	Suco de acerola	Suco de laranja	Suco de goiaba

Cardápio Ciclo IIA

Março/2025

Segunda sem carne (31/03)	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ				
Manga				
Cuscuz nordestino com queijo				
Suco de goiaba				
ALMOÇO				
Alface americana + tomate				
Arroz e feijão				
Ervilhas refogadas				
Medalhão de legumes				
Melão				
LANCHE DA TARDE				
Maçã				
Dadinho de tapioca				
Suco de caju				

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional
 Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
 As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

